Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 90 Невского района Санкт – Петербурга

**Физкультурно-оздоровительная работа**

***Группа раннего развития***



Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатели \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Санкт – Петербург

2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

[Физкультурно-оздоровительная работа 3](#_Toc371679011)

[Закаливание. 4](#_Toc371679012)

[Утренняя гимнастика 7](#_Toc371679013)

[Комплекс «Бабочка» 8](#_Toc371679014)

[Комплекс «Цветок» 10](#_Toc371679015)

[Комплекс «Птички» 12](#_Toc371679016)

[Комплекс «Котята» 14](#_Toc371679017)

[Комплекс «Зайки» 16](#_Toc371679018)

[Дыхательные упражнения 18](#_Toc371679019)

[Массаж 18](#_Toc371679020)

[Подвижные игры вне занятий. 19](#_Toc371679021)

[Самостоятельная двигательная деятельность. 21](#_Toc371679022)

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, игровой деятельности и подвижных играх

# Физкультурно-оздоровительная работа

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнений на прогулке.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно – двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

# Закаливание.

Это важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний является охлаждение организма.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействия того или иного фактора (тепло, холод и т.п.) и постепенным увеличением такого воздействия.

В процессе закаливание в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становиться менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

На каждого ребенка можно завести специальную карточку, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры и реакцию на нее ребенка.

*Пример:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Процедура*** | ***toвоздуха*** | ***to воды*** | ***Продолж. процедуры*** | ***Реакция ребенка*** |
| *1.09.13* | *Ходьба босиком в помещении* | *+25оС* | *-* | *5 мин.* | *Повышение настроения* |
| *2.09.13* | *Обширное умывание* | *+24оС* | *+29-30оС* | *3 мин* | *Повышение эмоционального возбуждения* |

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летние время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2-3 минут до 10-12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, +20-22 оС.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешают босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке.

Оздоровительное воздействие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред.

Закаливание солнцем проводиться на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинают с соответствующих ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5 – 6 минут), а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, то есть детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40-50 минут.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела).

Температура воды должна быть +28-36 оС, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето.

При обливании водой на организм оказывают влияние не только температура воды, но и её давление. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массажем и способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию. Водные процедуры – возбуждающее и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывание (ежедневно проводиться не только с гигиенической точки зрения, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливание ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания, обтирания, обливание всего тела при температуре воздуха не ниже 23оС. Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

# Утренняя гимнастика

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В ее содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения (каждое повторяется четыре-пять раз). Упражнения подбираются для различных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног). В течение года целесообразно возвращаться к одним и тем же комплексам. Утренняя гимнастика проводиться со всей группой. Большую часть упражнений дети выполняют при построении в рассыпную вместе с воспитателем, который использует игровые приемы, имитацию. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием и интересом; испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Для детей 2 и 3 лет ежедневная утренняя гимнастика проводится в виде подвижной сюжетной игры, сопровождающейся стихами. В этом возрасте ребенок выполняет движения, повторяя их за взрослым.

Примерно через 8-10 дней комплекс утренней гимнастики меняется, как только ребенок его освоит. Позднее можно чередовать следующие комплексы: «Бабочка», «Цветок», «Зайчики», «Котенок», «Птички».

## Комплекс «Бабочка»

|  |  |
| --- | --- |
| Бабочка проснулась, | Исходная позиция:  ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. |
| Сладко потянулась, | Подняли руки вверх — вдох. |
| Солнцу улыбнулась, | Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся. |
| Крылышки расправила, | Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы прикасаются к плечам. |
| Раз, два, | Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад. |
| Раз, два, | Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад. |
| Платьишко поправила,  Раз, два, | Наклон вправо и выпрямиться. |
| Раз, два, | Наклон влево и выпрямиться. |
| Полетела на цветок Выпить сладкий сок. | Ходьба, переходящая в бег. |
| И легко порхая, Над травой кружит — А трава от ветра  Весело дрожит. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем. |
| На лужайке бабочка На цветочек села И цветочную пыльцу Аппетитно ела. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Аппетитно уплетала  Аж за обе щеки, | Встаем, заложив руки за спину. |
| Да росою запивала С лепестков осоки. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Отраженьем любовалась В капельке росинки: | Встаем, заложив руки за спину. |
| Ах, красивая какая, Будто на картинке. | Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево. |
| Крылышки свои расправив, Полетела дальше На клубничную поляну — Пить нектар там слаще. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем. |
| Тише… (Тссс.) |  |
| Я в руки взял большой сачок  И долго поджидал. | Маршируем на месте |
| Но вот прыжок,  Но вот скачок —  Я бабочку поймал. | Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом  сжимаем и разжимаем кисть. |
| Еще прыжок,  Еще скачок —  Еще одну поймал, | Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть. |
| Затем на крылышки подул,  Немножко погрустил, | Ладони перед лицом открыты.  Дуем на ладошки. |
| Потом взглянул,  Потом вздохнул,  А после — отпустил... | И снова побежали.  Машем руками. |

## Комплекс «Цветок»

|  |  |
| --- | --- |
| Наш подсолнух Он в такую вырос высь,  Что пойди-ка доберись,  На макушке-темечке  Подрастают семечки. | Исходная позиция:  ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. Подняли руки вверх — вдох. |
| Одуванчик Шарик маленький воздушный  Дуновению послушный,  Превратиться он готов  Сразу в тысячу зонтов! | Опустили руки в стороны, затем подносим ладони к лицу и дуем. |
| Роза, роза-чаровница,  Ты — цветочная царица.  Ты нарядами хвались,  Ты шипами не колись. | Сжимаем кисть в кулак, согнули руки в локтях,  подно­сим кисть к носу и делаем глубокий вдох, затем  производим выдох и опу­скаем руку. (Повторить со второй рукой). |
| Там, где поле, там, где рожь,  Ты цветы всегда найдешь: | Маршируем на месте. |
| Вот — ржаные стебельки,  Раз, два, | Наклон вправо и выпрямиться. Руки завели назад. |
| Вот — цветочки васильки. Раз, два, | Наклон влево и выпрямиться. Руки завели назад. |
| Мы по полю идем — Колокольчик найдем. | Маршируем на месте. |
| Динь-дон, дили-дон — Колокольчика звон. | Наклон влево, наклон вправо. Выпрямиться. |
| Если я сорву цветок, Если ты сорвешь цветок, | Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся. |
| Если все — и я, и ты, Если мы сорвем цветы — Опустеют все поляны, И не будет красоты! | Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся и вытягиваем руки в стороны. |
| Хоровод ведем, ведем, Мы венок плетем, плетем, Заплетаем, заплетаем,  На головку надеваем. | Сгибаем руки в локтях, поднимаем их перед грудью и вращаем кисти одной руки вокруг кисти другой. Затем движение «надеваем на голову». |
| У собачьей старой будки Распустились незабудки. Наш пушистый рыжий пес В незабудки тычет нос: | Маршируем на месте. |
| «Сколько жить на свете буду — Незабудки не забуду!» | Побежали. |
| А теперь идем умываться и завтракать! | |

## 

## Комплекс «Птички»

|  |  |
| --- | --- |
| Птички могут веселиться  Целый день,  Целый день. | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем. |
| И на солнышке резвиться,  Им не лень,  Им не лень. | Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. |
| Петь веселые частушки:  Чик-чирик,  Чик-чирик. | Повернули голову налево, затем — направо. |
| Чтобы слышали кукушки,  И кулик,  И кулик. | Подняли руки вверх — вдох.  Опустили руки вниз — выдох.  И улыбаемся. |
| Птички любят с облаками  Полетать,  Полетать. | Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад. |
| С неба крылышками маме  Помахать,  Помахать. | Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад. |
| Как устанут наши птички  Петь, летать,  Петь, летать, | Наклон вправо и влево, выпрямиться. |
| Сядут сладенькой пшенички  Поклевать,  Поклевать. | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Клю, клю, клю,  Клю, клю, клю!  Как я зернышки люблю. | Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу. |
| Поклевали, и взлетели  До небес,  До небес.  А затем стремглав помчались  Прямо в лес,  Прямо в лес. | Прыгаем и тянемся руками вверх. |
| Птички могут веселиться  До утра,  До утра. | Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево. |
| Только, чу!  Крадется кошка…  Разлетайся, детвора! | Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бежим. |
| А теперь идем умываться и завтракать. | |

## 

## Комплекс «Котята»

|  |  |
| --- | --- |
| Раньше всех проснулся кот, Поднял рыжий хвост столбом, | Исходная позиция:  ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. |
| Спинку выпятил горбом, И во весь кошачий рот Как зевнет! | Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся. |
| Днем и ночью черный кот  Возле норки мышку ждет. | Маршируем на месте. |
| Он не спит и не гуляет —  Всё сидит и наблюдает, | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| С норки глаз своих не сводит.  Только мышка не выходит,  Потому что не живет  В этой норке третий год. | Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали. |
| Изворотливый и гибкий Между стоек ходит кот. | Наклон вправо и выпрямиться. |
| По порядку, без ошибки Все он стойки обойдет | Наклон влево и выпрямиться. |
| По душе коту работа, Вероятно, потому, | Наклон вправо и выпрямиться. |
| Что уж больно неохота Взаперти сидеть ему! | Наклон влево и выпрямиться. |
| Кот сегодня на охоте:  Ловит птичек на болоте.  Ушки он свои прижал,  Притаившись полежал, | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Прыг туда, да прыг сюда.  Улетели птички... Да!  Промахнулся, как назло,  Зато птичкам повезло. | Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть. |
| По двору ходила кошка,  Замарала кошка ножки.  Не пускают кошку в дом —  Ножки пачкают кругом! | Маршируем на месте. |
| Все ее четыре пятки  Оставляют отпечатки! | Выставляем вперед правую ножку.  И приставляем обратно. |
| Как тут бедной кошке быть?  Нужно ножки ей помыть! | Выставляем вперед левую ножку.  И приставляем обратно. |
|  | Потянулись, опустили руки. |
| А теперь идем умываться и завтракать! | |

## Комплекс «Зайки»

|  |  |
| --- | --- |
| Утром на лужайке Просыпались зайки. | Исходная позиция:  ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо. Глаза открыли. |
| Здравствуй, солнце красное! | Подняли руки вверх — потянулись, вдох. |
| Здравствуй, небо ясное! | Опустили руки через стороны и завели назад — выдох, и улыбаемся. |
| Здравствуй, елка! | Правую руку в сторону. |
| Здравствуй, пень! | Левую руку в сторону. |
| Здравствуй, здравствуй, Новый день! | Наклонились вперед.  И выпрямились. |
| Зайчики по лесу шли,  Раз, два,  Раз, два. | Маршируем на месте. |
| Зайца нового нашли.  Раз, два,  Раз, два. | Маршируем на месте. |
| Ни один не поленился, Зайцу в пояс поклонился: | Выполняем наклон вперед. |
| «Здравствуй!» «Здравствуй!»  «Здравствуй, милый друг ушастый!» | Наклон вправо, наклон влево, наклон вперед.  Выпрямились. |
| Заяц новый им кивал, | Поставили руки на пояс. |
| В обе щеки целовал: Чмок! Чмок! Чмок!  «Был я очень одинок!» | Поворот головы и наклон вправо, влево. |
| Чмок! Чмок! Чмок! «С вами я дружить бы мог!» | Поворот головы и наклон вправо, влево. Выпрямились. |
| Зайцы в поле ловко Дергают морковку. Кто ее достанет, Тот и кушать станет! | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Ать! Ать! Ать! Ать! Нелегко морковку рвать! | Выполняем движения сидя — касаемся руками пола и поднимаем их вверх,  сжимаем и разжимаем кулачки (как будто дергаем морковь). |
|  | Встаем. |
| Прыгают зайчишки, Серы шалунишки. | Прыгаем, руки на поясе. |
| Чутко ушками прядут…  Ой, медведи к нам идут! | Прыгаем, и руки на макушке. |
| Мы не будем убегать! Ими нас не напугать!  Прячемся под ели, Чтобы нас не съели! | Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед. |
| Как медведи все прошли,  Зайки встали  И… ушли. | Встаем и медленно маршируем. |
| А теперь идем умываться и завтракать. | |

# Дыхательные упражнения

1. «Ветер». Воспроизведение звука ветра. На выдохе энергично произнести звук «у-у-у-у-у-у», меняя громкость и длительность

2. «Надуем шарик». Широко вдохнуть носом и развести руки в стороны, а выдох сделать через рот, произнося «ф-ф-ф-ф-ф».

3. «Филин». Расставить руки в стороны и произнести: «Ух, ух, ух». Затем сделать глубокий вдох, опустить расслабленные руки, голову и сделать глубокий выдох «ухххх».

4. «Ворона». На выдохе протяжно произнести звук «ка-а-а-аар»

5. «Надуем пузик-арбузик». И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Положить руки на живот, сделать вдох носом и надуть живот, как арбузик, плечи не поднимать.

6. «Гуси шипят». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад.. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш-ш».

# Массаж

Любое массажное упражнение нужно повторить не менее 5 раз. Можно включить по 1-2 упражнения в утреннюю и бодрящую гимнастики.

1. Соединить ладони и потереть ими до появления тепла.

2. «Мыть» кисти рук.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

4. Слегка подергать кончик носа.

5. Делать круговые движения ушной раковиной по (против) часовой стрелке.

# Подвижные игры вне занятий.

Одним из основных средств физического воспитания являются подвижные игры с правилами. Подвижная игра – сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связанны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение.

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции на сигналы типа «Лови!», «Беги!», «Стой!».

На утренней гимнастике проводятся игры большой подвижности длительностью 10-15 минут. При выборе игры нужно учитывать время года, состояние погоды. На вечерней прогулке, для того, чтобы дети не перевозбуждались следует организовывать игры средней подвижности. В игру нужно вовлекать всех воспитанников.

Воспитатель подбирает игры со знакомым детям материалом, при объяснении их хода использует коротенькую сказку или сюжетный рассказ, вплетая в него сигнал и правила игры: «Маленькие веселые воробушки летали по дорожке, размахивая крылышками, клевали зернышки, а когда уставали, присаживались отдохнуть. Вдруг кто-то громко хлопнул в ладоши «хлоп!», и воробышки быстро улетели в свои домики». Такое объяснение новой игры вводит малышей в образ, воздействует на их фантазию, постегивает интерес. После объяснения игры воспитатель говорит детям: «Какие у меня маленькие хорошие птенчики. Расправляем крылышки, полетели». Они с удовольствием подражают его действиям. Малышам очень нравятся игры со стихотворным текстом («Зайка серенький сидит», «Курочка – хохлатка» и др.)

Педагог исполняет роль ведущего, предварительно показав и объяснив детям, что они должны делать и в соответствии с каким сигналом. На протяжении всей игры взрослый поощряет каждого ребенка, показывает, что и как надо делать.

Пример игры «Воробушки и автомобиль».

Дети садятся на стульчики, и воспитатель начинает рассказывать: «Жили – были маленькие серенькие воробушки. В ясный солнечный день они летали по саду и искали зернышки. Они подлетали к лужице, пили водичку и снова улетали. Вдруг появился большой красный автомобиль и загудел «би-би-би». Воробушки испугались и улетели в свои гнездышки. Давайте поиграем в такую игру. Вы будете маленькие воробушки. Стульчики вашими гнездышками, а я буду автомобиль. Воробушки вылетайте! А как только автомобиль загудит «би-би-би», все воробушки должны улететь в свои гнездышки».

Такое объяснение занимает меньше минуты. Воспитатель играет вместе с детьми, исполняя роль и воробушка и автомобиля. Малыши не замечают такого перевоплощения. Они с удовольствием входят в образ, иногда дополняют его отдельными действиями: клюют зернышки и приговаривают: «клю-клю», пьют водичку и попискивают: «пи-пи».

Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах.

Нередко педагогу бывает сложно придумать объяснение игры. Для облегчения задачи можно использовать стихи. Например:

*Вышла курочка хохлатка,*

*С нею желтые цыплятки.*

*Квохчет курочка «Ко-ко,*

*Не ходите далеко».*

Цыплятки гуляют по лужайке, «собирают зернышки, пьют водичку из лужицы». Приближаясь к кошке, курочка говорит:

*На скамейке, у дорожки,*

*Улеглась и дремлет кошка.*

Цыплятки подходят к кошке близко и курочка говорит:

*Кошка глазки открывает…*

*Мяучит: «Мяу-мяу!»*

*И цыпляток догоняет.*

Заканчивается подвижная игра ходьбой, которая должна постепенно снизить физическую нагрузку и привести пульс к норме. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, особенно выделяя тех, кто удачно исполнил роль, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, а затем анализирует нарушение правил.

# Самостоятельная двигательная деятельность.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Для этого необходимо создать соответствующие условия в комнате, и на участке, выделив место для игр и физических упражнений.